Bestellung von Ersatzteilen

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Service-Abteilung
Kalscheurenerstr. 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel.: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- Die MODELL-NUMMER DES PRODUKTES (WLEMBE73201)
- Den NAMEN DES PRODUKTES (WESLO® BENCH 400 Hantelbank)
- Die SERIEN-NUMMER DES PRODUKTES (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die BESTELL-NUMMER UND BESCHREIBUNG DER ERSATZTEILE (siehe DETAILZEICHNUNG und die TEILELISTE auf Seite 14 und 15 dieser Bedienungsanleitung).

Teile-Nr. 202195 R0703A



bench400

Modell-Nr. WLEMBE73201
Serien-Nr. ___________________

Die Serien-Nummer kann auf dem Aufkleber an der Hantelbank gefunden werden. Schreiben Sie hier die Serien-Nr.

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

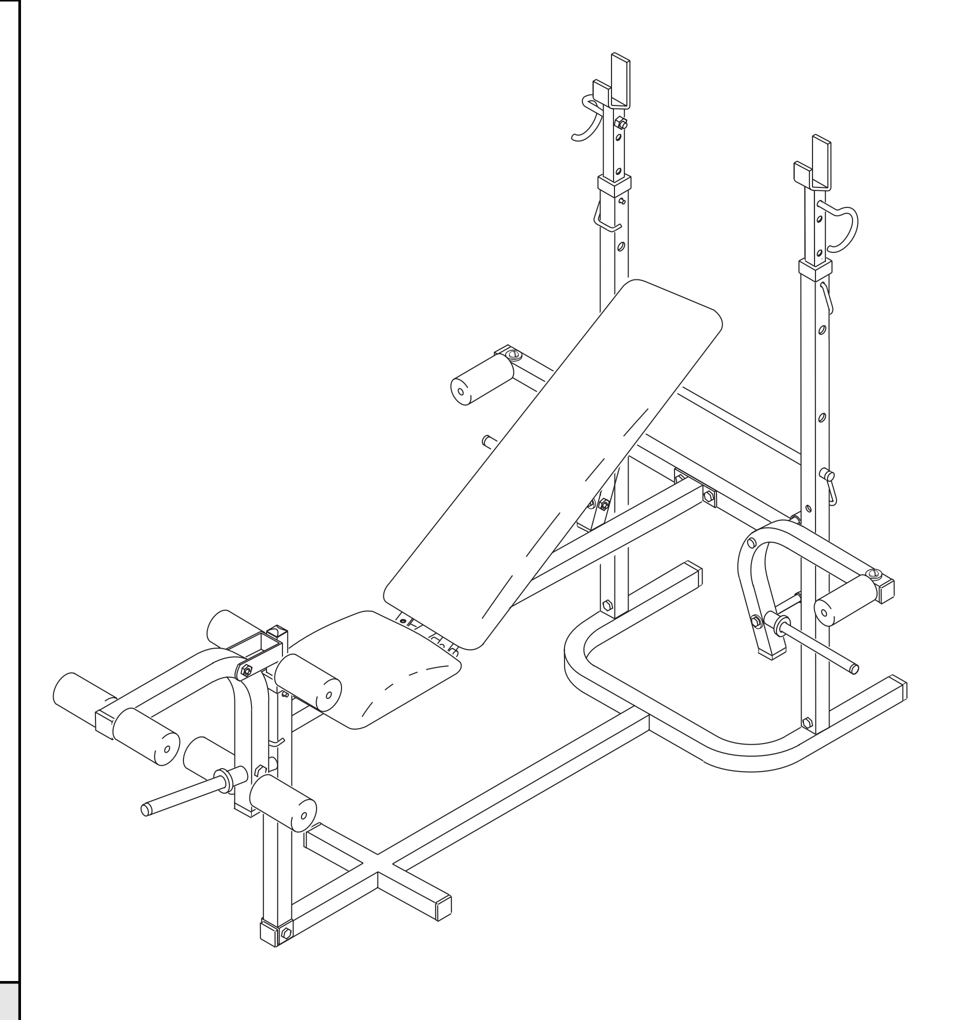
01805 231 244

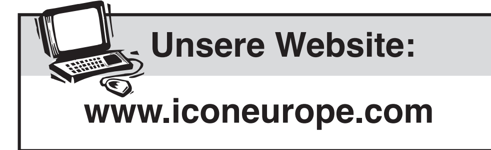
Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen durch, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung zum eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG





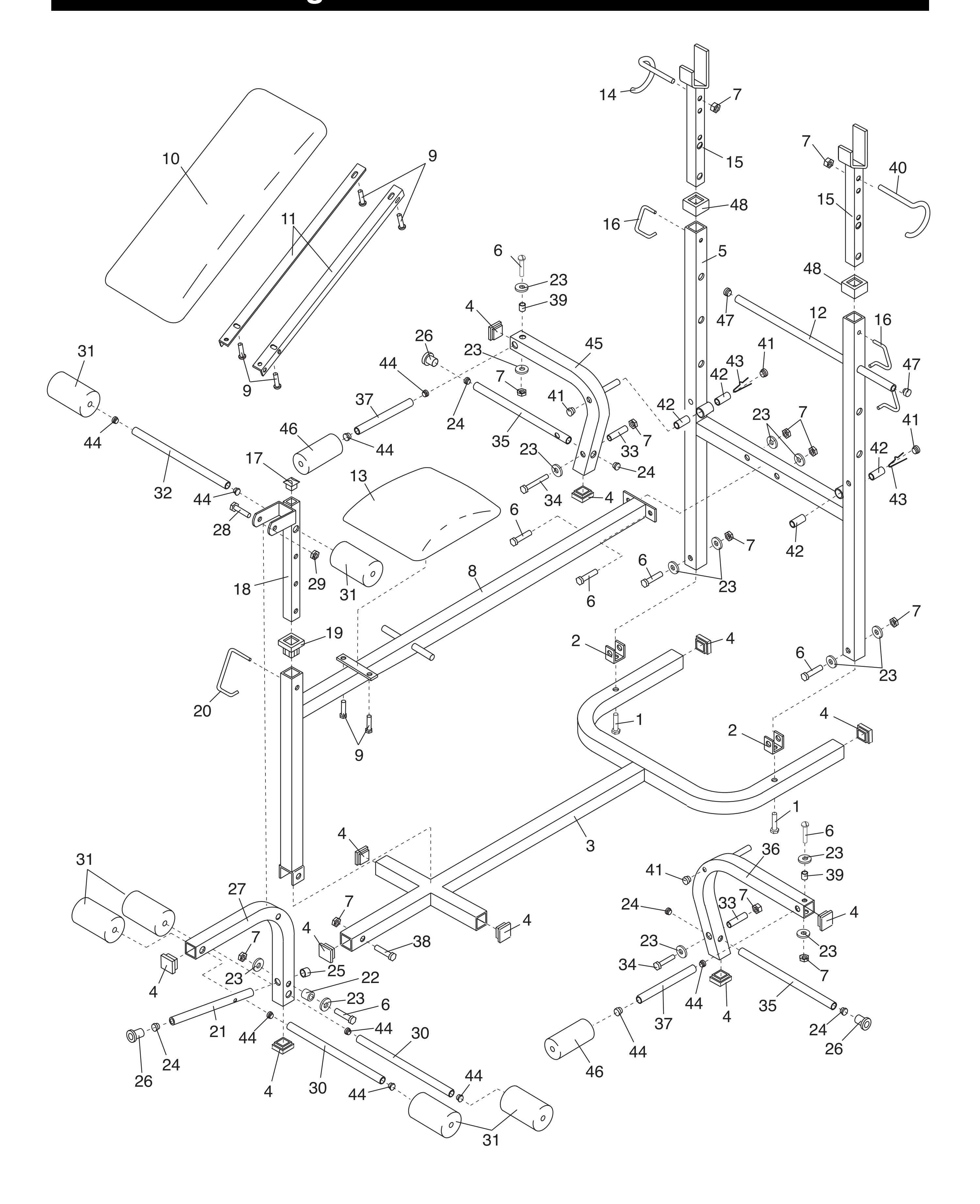
Unsere Website:
www.iconeurope.com

Inhaltsverzeichnis

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Training beginnen, konsultieren Sie zuvor Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben. Lesen Sie vor der Benutzung dieser Hantelbank sorgfältig alle Anweisungen. Die Firma ICON übernimmt keinerlei Haftung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die aufgrund der Benutzung dieses Gerätes entstanden sind.

Detailzeichnung—Modell-Nr. WLEMBE73201

R0703A



Teileliste—Modell Nr. WLEMBE73201

R0703A

Bestell-Nr.	Zahl	Bezeichnung	Bestell-Nr.	Zahl	Bezeichnung
1	5	M8 x 45mm Bolzen	27	1	Beinhebel
2	2	U-Klammer	28	1	M10 x 63mm Bolzen
3	1	Basis	29	1	M10 Nylon-Verschlussmutter
4	11	38mm quadratische Innenkappe	30	2	Kurze Polsterstange
5	1	H-Rahmen	31	6	Großes Schaumpolster
6	7	M8 x 52mm Bolzen	32	1	Lange Polsterstange
7	12	M8 Nylon-Verschlussmutter	33	2	14,5mm x 72mm Plastik-Abstandshalter
8	1	Bankrahmen			
9	6	M6 x 16mm Schraube	34	2	M8 x 116mm Bolzen
10	1	Rückenlehne	35	2	Butterfly-Gewichtsstange
11	2	Rückenlehnenklammer	36	1	Linker Butterfly-Arm
12	1	Höheneinstellungsstange	37	2	Butterfly-Polsterstange
13	1	Sitz	38	1	M8 x 55mm Bolzen
14	1	Rechter Hantelhaken	39	2	13mm x 10mm Abstandshalter
15	2	Hantelablage	40	1	Linker Hantelhaken
16	2	Justierklipp	41	4	22mm runde Innenkappe
17	1	25mm quadratische Innenkappe	42	4	29mm Buchse
18	1	Beinhebelstange	43	2	Federklipp
19	1	Beinhebelbuchse	44	10	19mm runde Innenkappe
20	1	Großer Justierklipp	45	1	Rechter Butterfly Arm
21	1	Gewichtsstange	46	2	Kleines Schaumpolster
22	1	13mm x 7mm Abstandshalter	47	2	16mm runde Innenkappe
23	14	M8 Unterlegscheibe	48	2	Pfostenbuchse
24	5	25mm runde Innenkappe	#	1	Bedienungsanleitung
25	1	25mm runde Winkelkappe	#	1	Trainingsplakat
26	3	Gewichtsstopper	#	1	Schmiermittel

Anmerkung: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten. Für mehr Informationen über die Bestellung von Ersatzteilen, beziehen Sie sich auf die Rückseite Ihrer Bedienungsanleitung an.

Wichtige Vorsichtsmaßnahmen

⚠ ACHTUNG: Um schwere Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme der Hantelbank folgende Hinweise durch.

1. Lesen Sie alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Benutzen Sie die Hantelbank nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.

2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

3. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Dieses Gerät dürfen Sie weder kommerziell noch geschäftlich benutzen oder ausleihen.

4. Stellen Sie die Hantelbank nur auf ebenen Fußboden und decken Sie den Fußboden zum Schutz mit einer Unterlage ab.

5. Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie all die Teile fest, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

6. Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.

7. Tragen Sie zum Schutz immer Sportschuhe während Sie trainieren.

8. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.

9. Wenn Sie eine Hantel benutzen, dann achten Sie immer darauf, dass die Anzahl der Gewichte auf jeder Seite gleich ist. Anmerkung: Mit dieser Hantelbank sind keine Hanteln oder Gewichte mitgeliefert.

10. Benutzen Sie niemals eine Hantel, die länger als 1,5 m ist.

11. Die Hantelbank ist entworfen um ein maximales Benutzergewicht von 136 kg zu unterstüetzen, mit einem maximalen Totalgewicht von 186 kg. Stellen Sie nicht mehr als 50 kg, inklusive Hantel und Hantelscheiben auf die Hantelablagen. Stellen Sie niemals mehr als 23 kg beim normalen Gebrauch auf den Beinhebel und niemals mehr als 14 kg beim normalen Gebrauch auf einen Butterfly-Arm.

12. Wenn Sie die Rückenlehne in einer erhöhten Position benutzen, dann achten Sie darauf, dass die Höheneinstellungsstange in beiden Pfosten gut eingerastet ist, und dass sich der Verschlussstift in der Verschlussposition befindet.

13. Stellen Sie die beiden Hantelablagen immer auf die gleiche Höhe. Der Justierklipp muss immer durch beides die Hantelablagen und die Pfosten durchgezogen werden.

14. Sollten Sie während der Übungen Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und sich langsam abkühlen.

15. Wenn Sie Gewichte hinzugeben oder abnehmen, behalten Sie immer etwas Gewicht auf beiden Enden der Stange und sichern diese mit Stankenhaken um zu vermeiden, dass die Stange umkippt.

16. Der unten abgebildete Aufkleber muss an der Hantelbank an der angezeigten Stelle befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf das Laufgerät, so dass er den englischen Aufkleber bedeckt.

Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte einen kostenlosen Ersatz von unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 01805 231 244.

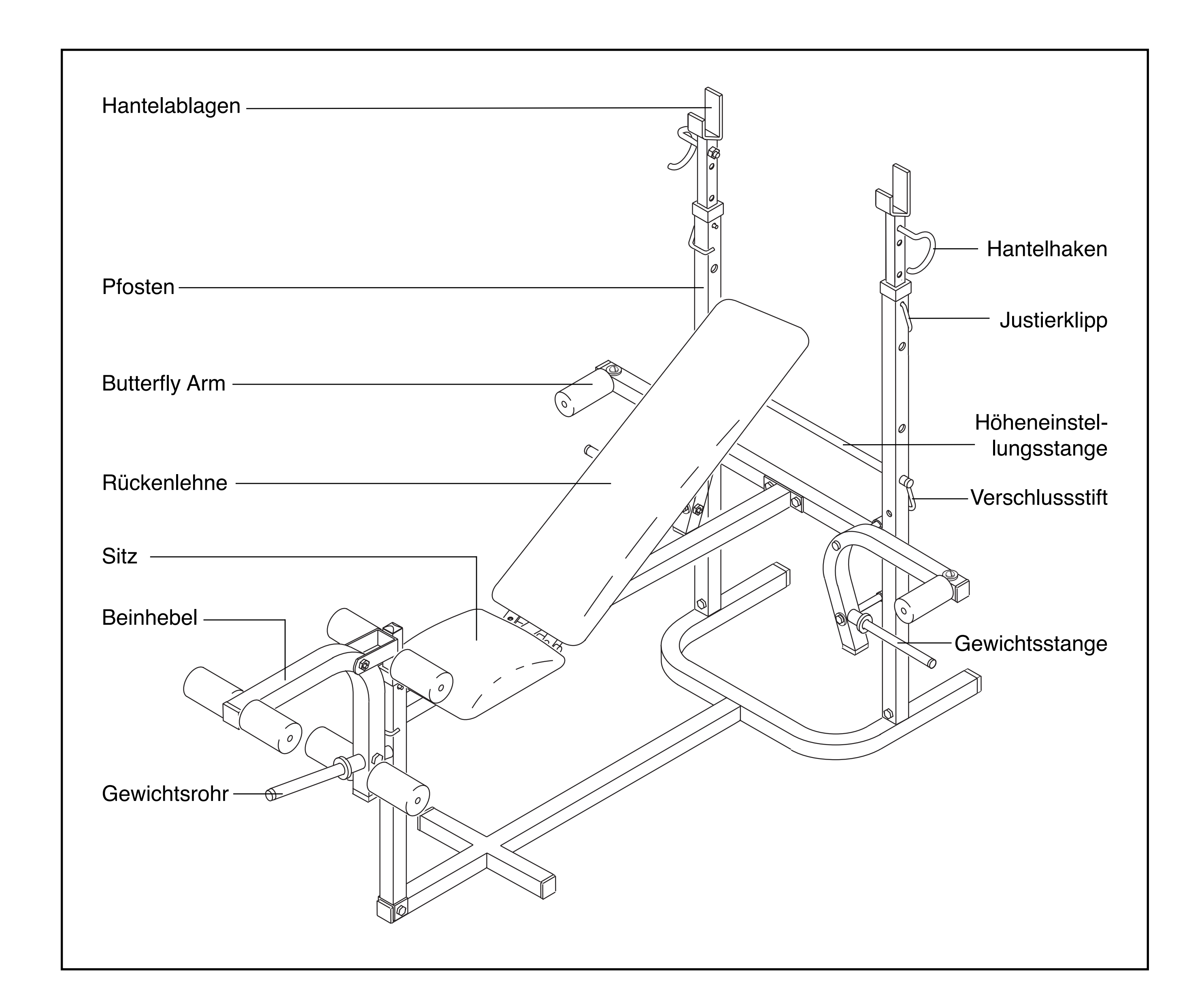


Bevor Sie anfangen

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die vielfältige WESLO® BENCH 400 entschieden haben. Die Hantelbank ist so konzipiert, um Ihnen dabei zu helfen, mit Ihrem eigenen Hantel-satz (nicht enthalten), jede Hauptmuskelgruppe in Ihrem Körper zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, eine stramme Figur zu bekommen, Muskelgröße und -stärke dramatisch zu verändern oder Ihr Herz-Kreislauf-system zu verbessern, die Hantelbank wird Ihnen helfen, die gewünschten Resultate zu erzielen.

Für Ihre persönliche Sicherheit, lesen diese Anleitung aufmerksam durch. Sollten Sie weitere Fragen haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WLEMBE73201. Die Serien-Nummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untere Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- Rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen,
- 1 Minute lang bei Muskelstraffen und
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

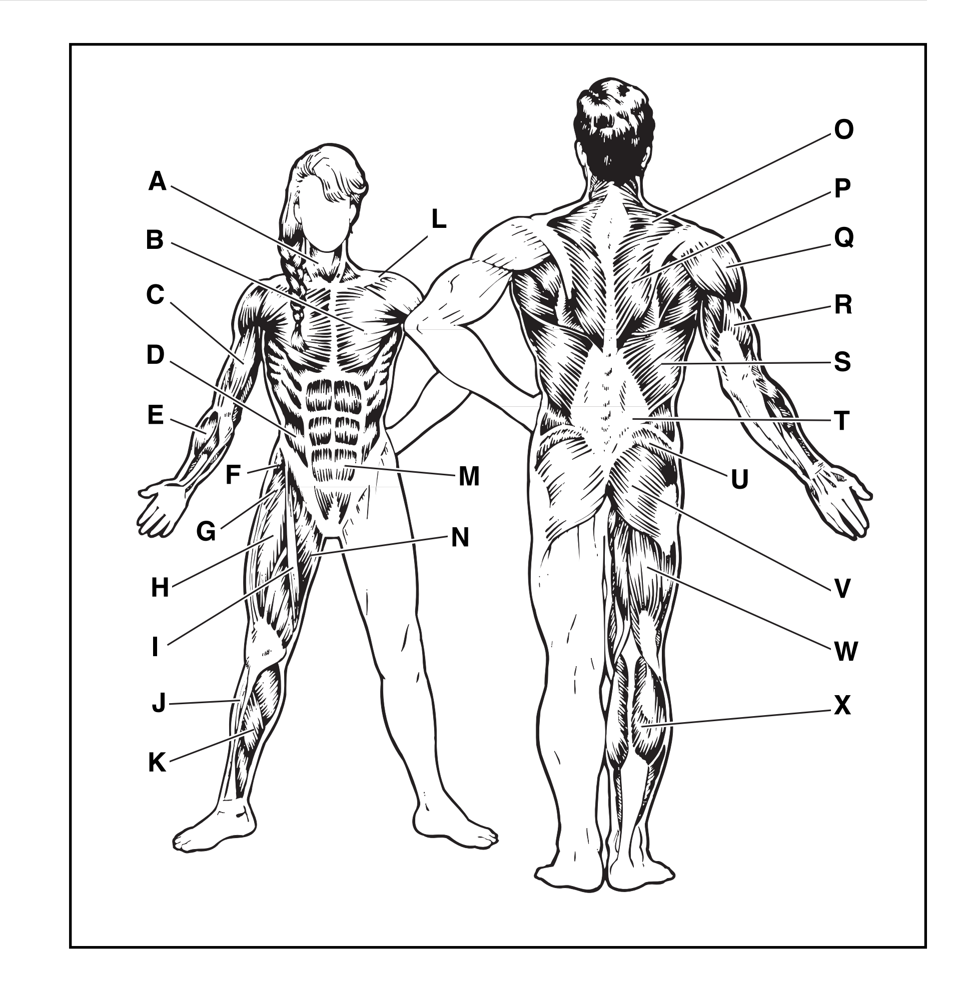
Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel



Trainingsrichtlinien

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding
Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen
Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme
Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining
Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit.Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

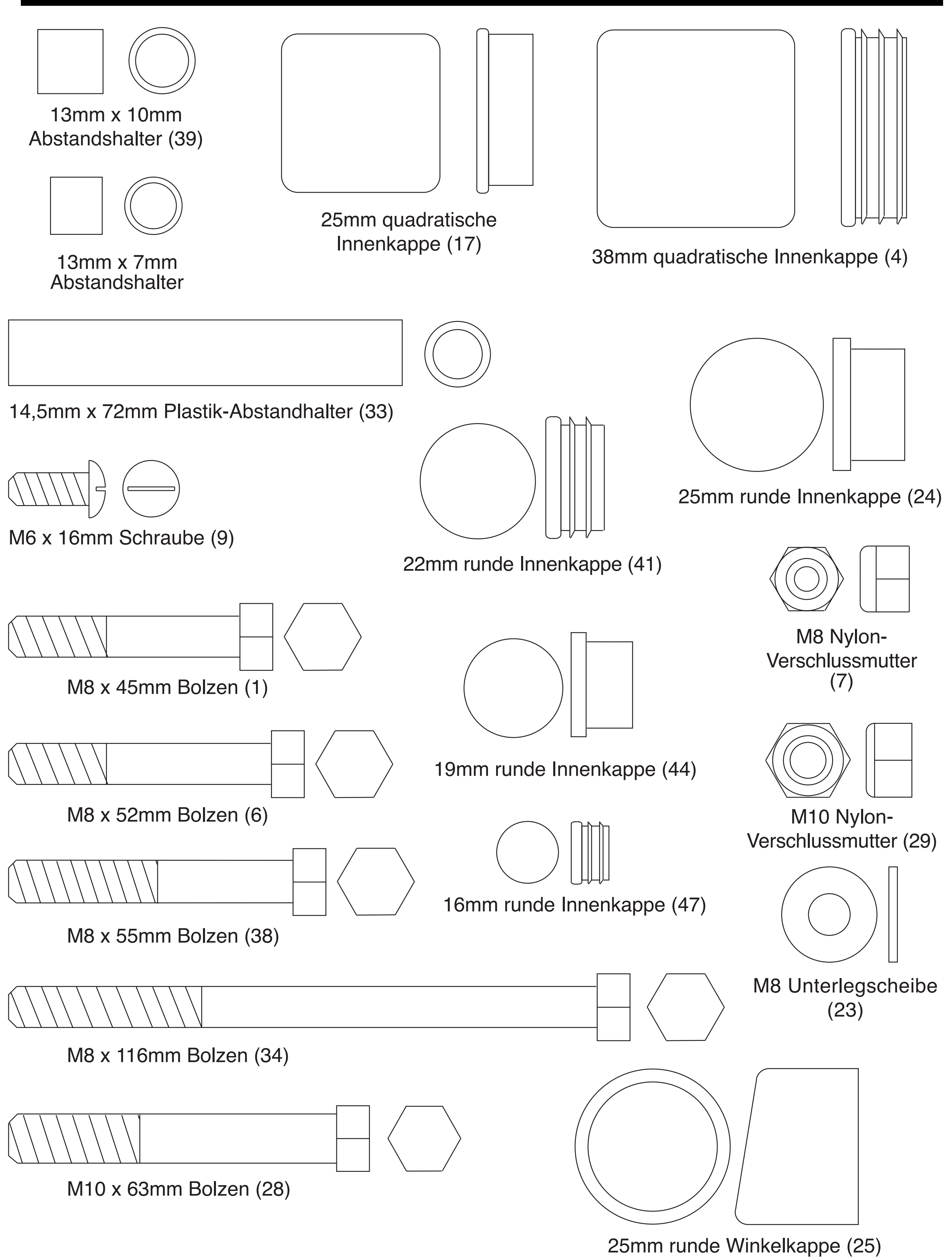
Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 13 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Diagramm zur Identifikation der Teile



Montage

Lesen Sie vor der Montage alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

Erleichtern Sie sich die Arbeit

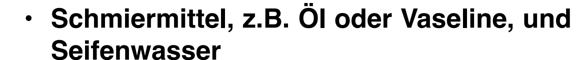
Diese Anleitung ist dazu vorgesehen, es jedem Leser zu ermöglichen, diese Hantelbank ohne Probleme aufzubauen. Man braucht Zeit, um das Gerät zu montieren. Wenn man sich etwas Zeit nimmt und bei guter Laune bleibt, dann ist die Montage recht einfach.

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Plazieren Sie alle Einzelteile in einem freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst weg, wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist.
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Um kleine Teile identifizieren zu können, beziehen Sie sich auf das Diagramm auf Seite 5.
- Bei der Montage achten Sie darauf, dass alle Teile wie auf den Zeichnungen ausgerichtet sind.

Für die Montage braucht man folgende Werkzeuge (in der Packung nicht enthalten):

- **zwei verstellbare Schlüssel**

- **einen Gummihammer**
- **einen Schraubenzieher**

- **einen Kreuzschraubenzieher**

- **Schmiermittel, z.B. Öl oder Vaseline, und Seifenwasser**

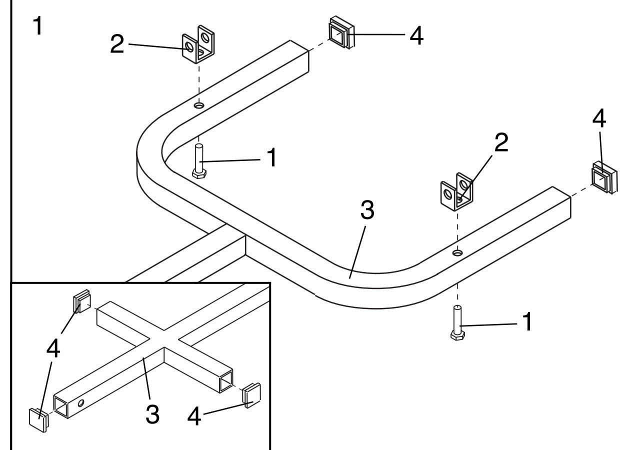
Um die Montage zu erleichtern, hält man am besten folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.



1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die umrandete Information oben sorgfältig durch.**

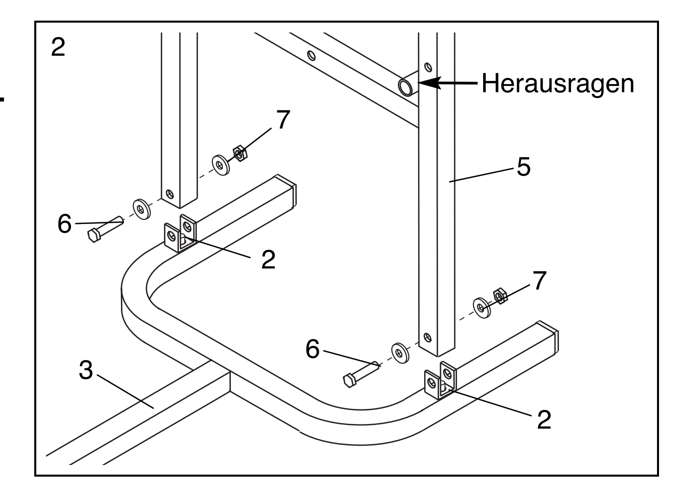
   Drücken Sie eine 38mm Quadratische Innenkappe (4) in beide offenen Enden der Basis (3).

   Schrauben Sie die M8 x 45mm Bolzen (1) aus den U-Klammern (2) wieder heraus. Schieben Sie die Bolzen durch die angezeigten Löcher in der Basis (3) nach oben. Legen Sie eine U-Klammer an beide Bolzen und ziehen Sie beide Bolzen mit der Hand an. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest an. Achten Sie darauf, dass die U-Klammern in die Richtung zeigen, wie auf der Zeichnung angegeben.**



2. Stellen Sie den H-Rahmen (5) auf die beiden U-Klammern (2) der Basis (3). **Achten Sie darauf, dass der H-Rahmen Zeichnungsgemäß ausgerichtet ist. Die angezeigten Stangen müssen, wie auf der Zeichnung angegeben, herausragen.**

   Befestigen Sie den H-Rahmen mit zwei M8 x 52mm Bolzen (6), vier M8 Unterlegscheiben, und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (7) an den U-Klammern (2). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern noch nicht fest an.**



DIE RÜCKENLEHNE EINSTELLEN

Die Rückenlehne (10) kann man auf vier verschiedene Positionen einstellen: eine Horizontal- und drei Schräg-Positionen.

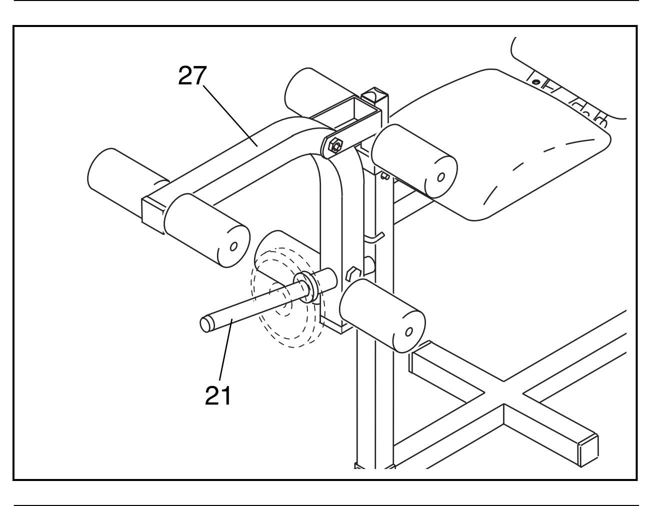
Um die Position der Rückenlehne zu verstellen, schieben Sie die Höheneinstellungsstange (12) auf einen anderen Satz der Einstellungslöcher im Pfosten. Drehen Sie die Höheneinstellungsstange mit dem Verschlussstift, der sich um den H-Rahmen schließt, in die Sperr-Position.

Um die Rückenlehne (10) zu einer ebenen Position zu bringen, entfernen Sie die Höheneinstellungsstange (12) und legen die Rückenlehne auf den H-Rahmen (5).

DIE GEWICHTE AM BEINHEBEL BEFESTIGEN

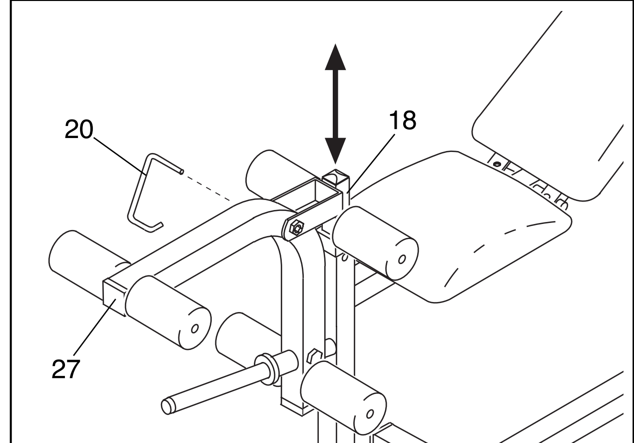
Um den Beinhebel (27) zu benutzen, schieben Sie die gewünschte Anzahl an Gewichten (nicht inbegriffen) auf das Gewichtsrohr (21).

⚠ ACHTUNG: Stellen Sie nicht mehr als 23 kg auf den Beinhebel (27).



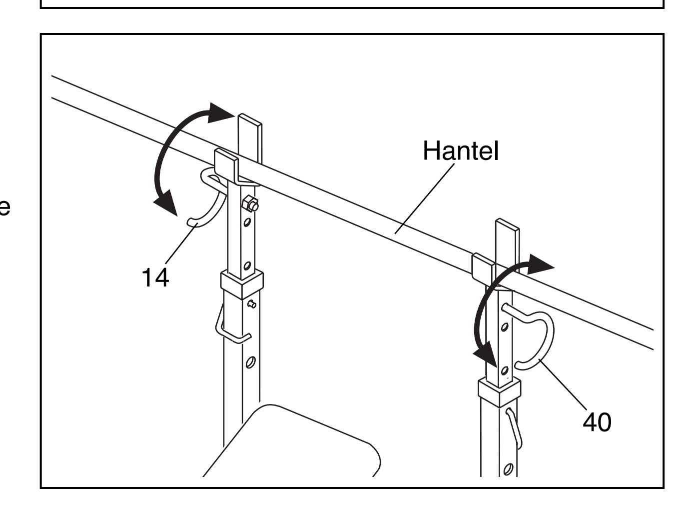
HÖHENEINSTELLUNG DES BEINHEBELS

Um die Höhe des Beinhebels (27) einzustellen, müssen Sie den großen Justierklipp (20) herausnehmen. Schieben Sie die Beinhebelstange (18) in die gewünschte Position und schieben Sie den großen Justierklipp wieder hinein.

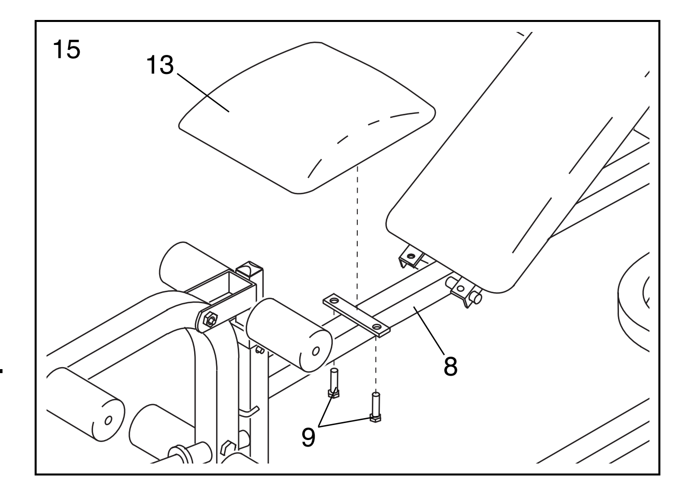


SPERRUNG DER HANTEL

Um die Gewichte zu wechseln während sich Ihr Hantel (nicht inbegriffen) auf den Pfosten befindet, sichern Sie Ihr Hantel mit den Hantelhaken (14, 40). Dies reduziert die Möglichkeit, dass die Hanteln kippen, während Sie die Gewichte wechseln. Legen Sie immer das gleiche Gewicht auf beide Seiten der Hantel.



15. Befestigen Sie den Sitz (13) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (9) am Bankrahmen (8).



16. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Die Verwendung der restlichen Teile ist unten unter DIE HANTELBANK EINSTELLEN beschrieben.**

Die Hantelbank einstellen

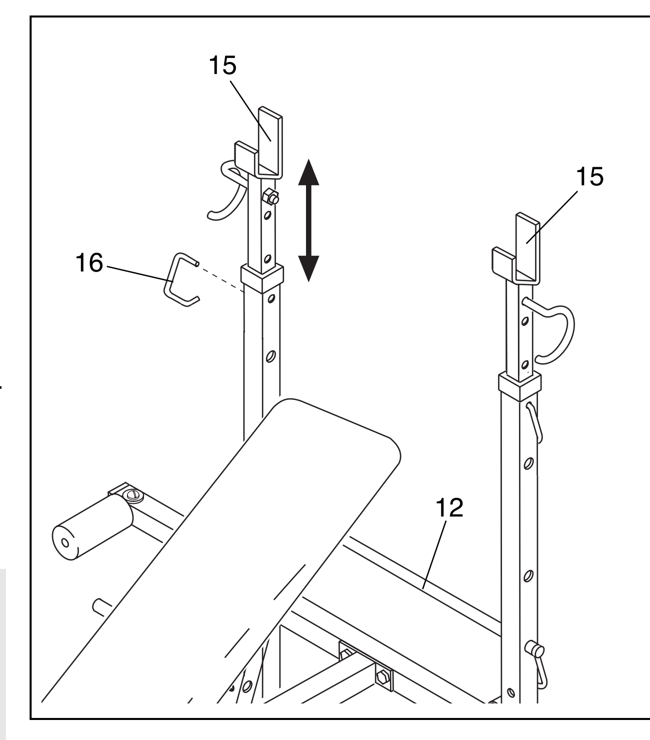
Dieser Teil erklärt, wie man die Hantelbank einstellt. Bitte lesen Sie TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 12 sorgfältig durch und beziehen Sie sich auf das dazu gehöhrende Trainingsplakat, um die korrekte Trainingsart für jede Übung zu sehen.

Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE HANTELABLAGEN EINSTELLEN

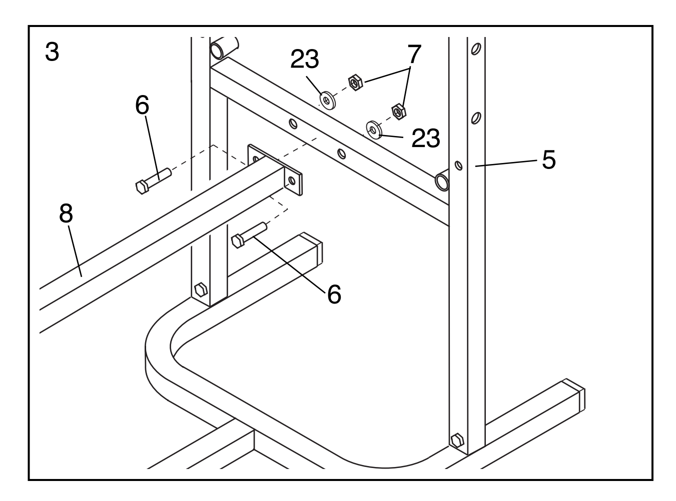
Um die Höhe der Hantelablagen (15) zu ändern, müssen Sie **zuerst Ihre Hantel (hier nicht aufgezeichnet) von den Hantelablagen herunternehmen.** Sollte die Höheneinstellungsstange (12) in eines der beiden oberen Paare der Einstellungslöcher schon eingeschoben sein, müssen Sie diese entfernen, um die Hantelablagen einstellen zu können.

Während Sie eine Hantelablage (15) mit einer Hand halten, entfernen Sie den Justierklipp (16) vom Pfosten. Stellen Sie die Hantelablage auf die gewünschte Position. Führen Sie den Justierklipp durch den Pfosten und die Hantelablage. Verstellen Sie die andere Hantelablage auf die gleiche Weise.

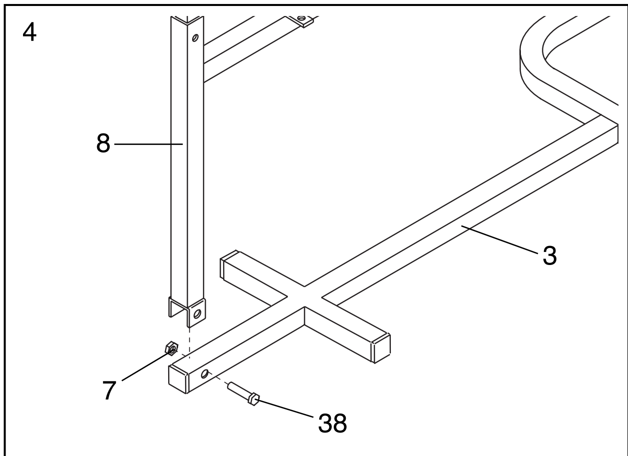


⚠ WARNUNG: Halten Sie immer beide Hantelablagen (15) auf der gleichen Höhe. Die Justierklipps (15) müssen immer durch beide Pfosten und Hantelablagen eingeführt sein.

3. Befestigen Sie den Bankrahmen (8) mit zwei M8 x 52mm Bolzen (6), zwei M8 Unterlegscheiben und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (7) am H-Rahmen (5). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern noch nicht fest an.**



4. Befestigen Sie den Bankrahmen (8) mit einem M8 x 55mm Bolzen (38) und eine M8 Nylon-Verschlussmutter (7) an der Basis (3). **Ziehen Sie alle Nylon-Verschlussmuttern, die Sie in Schritt 1 bis 4 benutzt haben, fest an.**



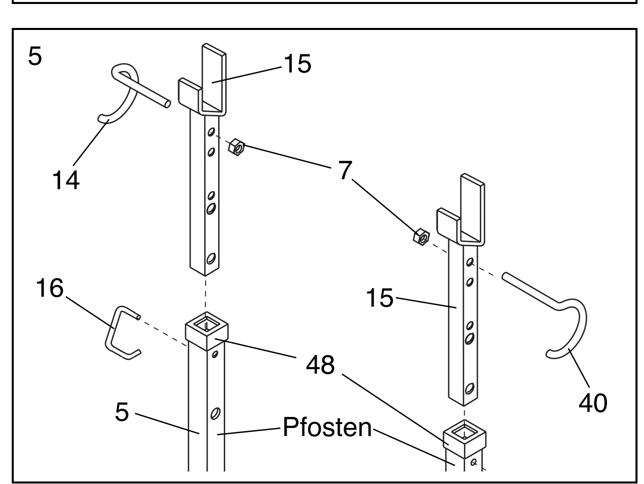
5. Befestigen Sie den rechten Hantelhaken (14) mit einer M8 Nylon-Verschlussmutter (7) an einer Hantelablage (15).

   Befestigen Sie den linken Hantelhaken (40) mit einer M8 Nylon-Verschlussmutter (7) an der anderen Hantelablage (15).

   Drücken Sie zwei Pfostenbuchsen (48) oben auf den H-Rahmen (5).

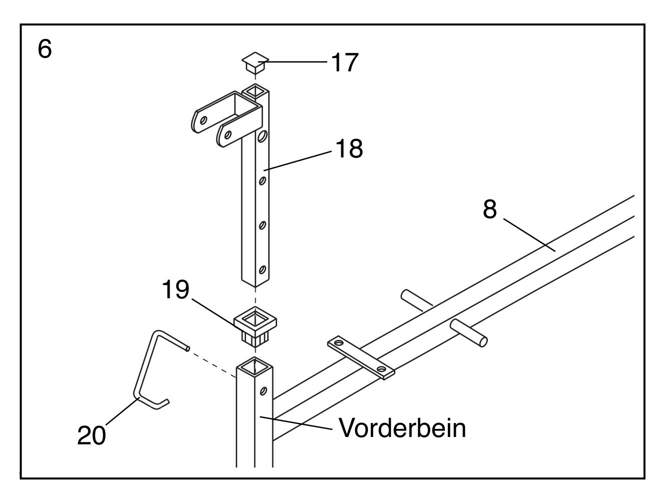
   Schieben Sie eine Hantelablage (15) in die beiden Pfosten des H-Rahmens (5) und sichern Sie diese mit einem Justierklipp (16).

   Achten Sie darauf, dass die Hantelablagen (15) auf dieselbe Höhe eingestellt sind.



6. Drücken Sie eine quadratische 25mm Innenkappe (17) in das obere Ende der Beinhebelstange (18) ein.

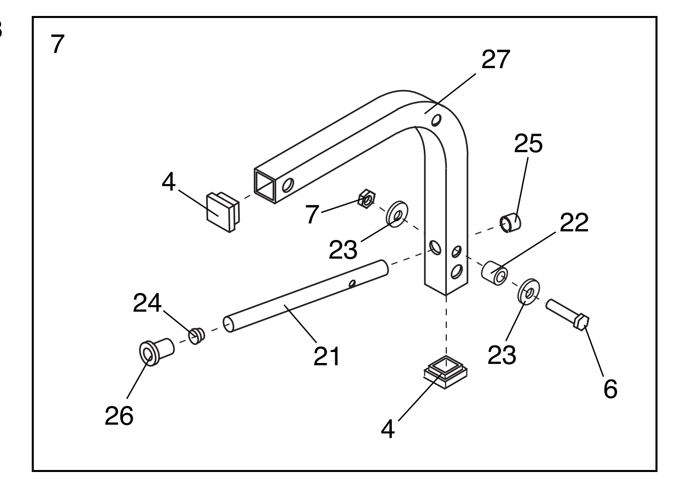
   Drücken Sie eine Beinhebelbuchse (19) in das obere Ende des Vorderbeines des Bankrahmens (8) ein. Schieben Sie die Beinhebelstange (18) in das Vorderbein und sichern Sie diese mit dem großen Justierklipp (20).



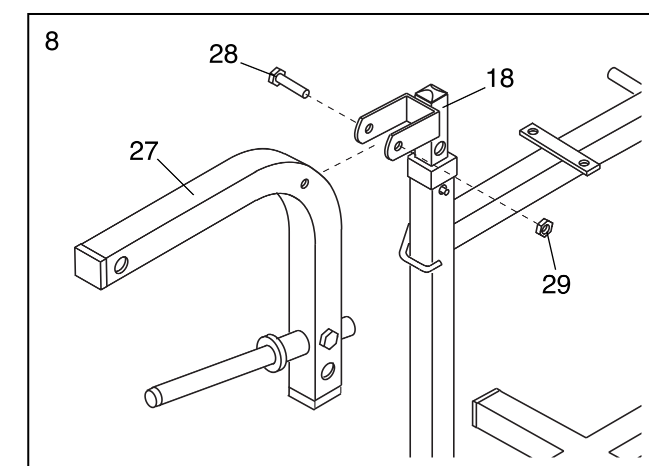
7. Befestigen Sie die Gewichtsstange (21) mit einem M8 x 52mm Bolzen (6), einem 13mm x 7mm Abstandshalter (22), zwei M8 Unterlegscheiben (23) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (7) am Beinhebel (27).

   Drücken Sie die 25mm runde Innenkappe (24) auf das angezeigte Ende der Gewichtsstange (21). Stecken Sie eine 25mm runde Winkelkappe (25) in das andere Ende der Gewichtsstange. Schieben Sie einen Gewichtsstopper (26) auf die Gewichtsstange.

   Drücken Sie je eine 38mm quadratische Innenkappe (4) in die beiden Enden des Beinhebels (27).



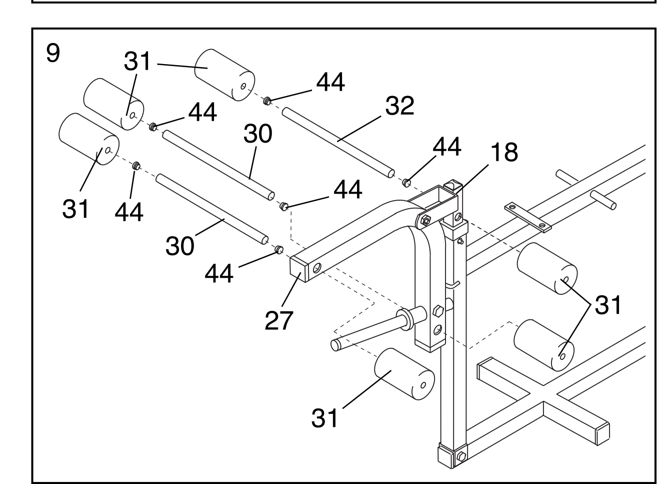
8. Schmieren Sie den M10 x 63mm Bolzen (28) mit Schmieröl oder einem anderen Schmiermittel ein. Befestigen Sie den Beinhebel (27) mit dem Bolzen und der M10 Nylon-Verschlussmutter (29) an der Klammer auf der Beinhebelstange (18).



9. Drucken Sie je eine 19mm runde Innenkappe (44) in die beiden Enden der zwei kurzen Polsterstangen (30) und der langen Polsterstange (32).

   Schieben Sie die beiden kurzen Polsterstangen (30) in die Löcher im Beinhebel (27). Schieben Sie ein großes Schaumpolster (31) auf die beiden Enden der kurzen Polsterstangen.

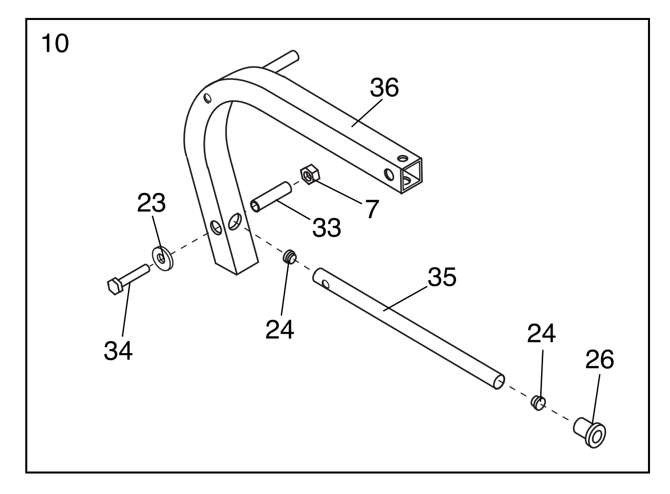
   Schieben Sie eine lange Polsterstange (32) in das Loch in der Beinhebelstange (18), wie auf der Zeichnung angegeben. Schieben Sie zwei große Schaumpolster (31) auf beide Enden der langen Polsterstange.



10. Drucken Sie je eine 25mm runde Innenkappe (24) in die beiden Enden einer Butterfly-Gewichtsstange (35).

    Befestigen Sie die Butterfly-Gewichtsstange (35) mit einem M8 x 116mm Bolzen (34), einer M8 Unterlegscheibe (23), einem 14,5mm x 72mm Plastik-Abstandhalter (33) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (7) am linken Butterfly-Arm (36).

    Schieben Sie einen Gewichtstopper (26) auf das Butterfly-Gewichtsstange (35).

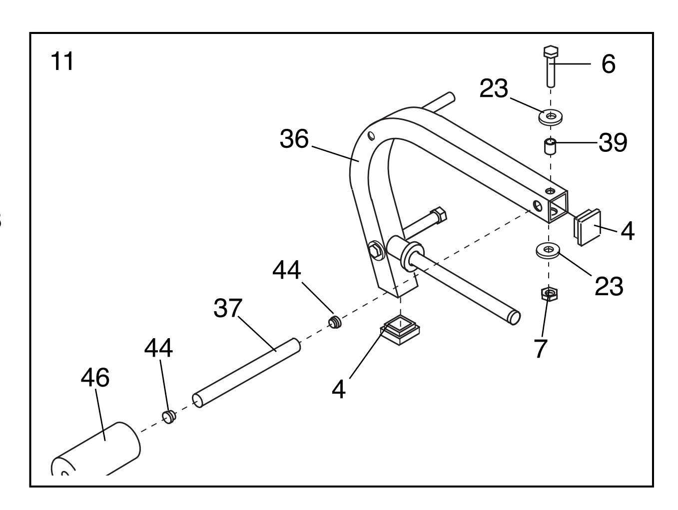


11. Drücken Sie je eine 19mm runde Innenkappe (44) in die beiden Enden der Butterfly-Polsterstange (37).

    Schieben Sie eine Butterfly-Polsterstange (37) in das angezeigte Loch im linken Butterfly-Arm (36). Sichern Sie die Polsterstange mit einem M8 x 52mm Bolzen (6), einem 13mm x 10mm Abstandshalter (39), zwei M8 Unterlegscheiben (23) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (7) ab.

    Schieben Sie ein kleines Schaumpolster (46) auf die Butterfly-Polsterstange (37).

    Drücken Sie eine 38mm quadratische Innenkappe (4) auf die beiden Enden des linken Butterfly-Arms (36).

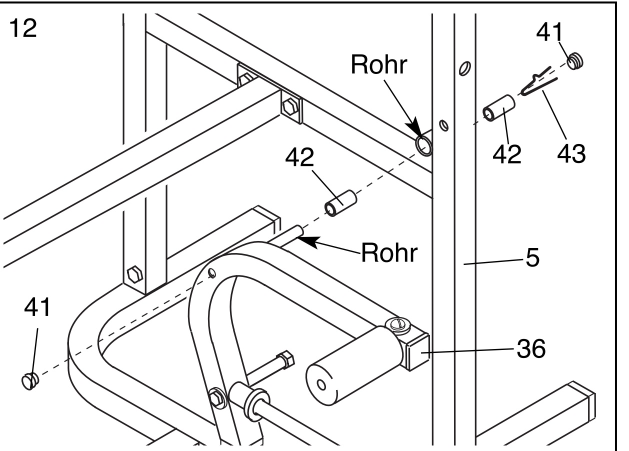


12. Drücken Sie zwei 29mm Buchsen (42) in die angezeigte angeschweißte Stange am H-Rahmen (5). Schieben Sie die Stange am linken Butterfly-Arm (36) durch die Buchse.

    Schieben Sie einen Federklipp (43) in das angezeigte Ende der Stange am linken Butterfly-Arm (36) bis die Schnalle auf dem Federklipp in das Loch der Stange einschnappt.

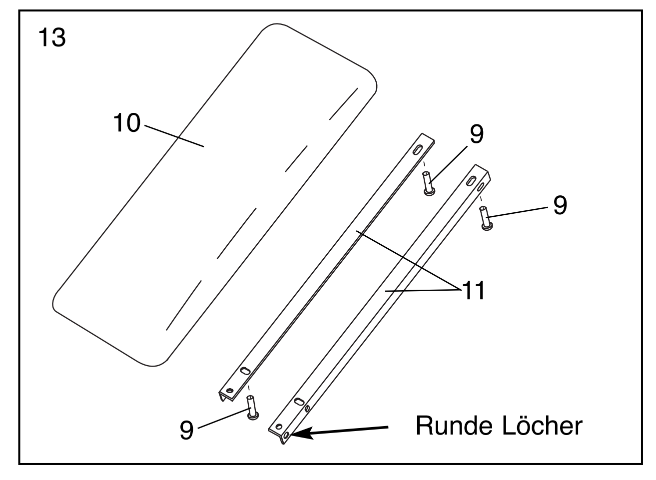
    Drücken Sie eine 22mm Runde Innenkappe (41) auf beide Enden der Stange am linken Butterfly-Arm (36).

    Wiederholen Sie die Schritte 10 bis 12 für den rechten Butterfly-Arm (45, nicht gezeigt).



13. Schrauben Sie die vier M6 x 16mm Schrauben (9) aus der Rückenlehne (10) heraus. Befestigen Sie die Rückenlehnenklammern (11) mit drei Schrauben an der Rückenlehne. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.**

    Achten Sie darauf, dass die Rückenlehnenklammern (11) genau nach der Zeichnung ausgerichtet ist. Dabei müssen Sie darauf achten, dass die gewindeten Muttern in der Rückenlehne (10) einem Ende der Rückenlehne näher sind. Die runden Löcher in den Rückenlehnenklammern müssen in die Richtung dieser Kante der Rückenlehne zeigen, damit die Klammern unter der Rückenlehne herausragen.



14. Schieben Sie die Höheneinstellungsstange (12) in das mittlere Paar der Einstellungslöcher im H-Rahmen (5). Drehen Sie die Höheneinstellungsstange in die Sperr-Position, wobei sich der Verschlussstift um den H-Rahmen schließt.

    Legen Sie ein Ende der Rückenlehne (10) auf die Höheneinstellungsstange (12) und schieben Sie die Rückenlehnenklammer (11), die mit zwei Schrauben an dem geschweißten Stift befestigt ist, auf den Bankrahmen (8). Drehen Sie dann die andere Rückenlehnenklammer in die richtige Stellung über dem geschweißten Stift am Bankrahmen. Befestigen Sie die Rückenlehnenklammer mit den verbliebenen M6 x 16mm Schrauben (9) an der Rückenlehne fest an. **Ziehen Sie nun alle vier Schrauben in den Rückenlehnenklammern fest an.**

